

KURSPLAN – GESUNDHEITSTRAINING

ab April

MONTAG	Workout-Mix 9:00 - 10:00	DIENSTAG	Pilates 9:30 - 10:30	MITTWOCH	Yoga 9:00 - 10:30
	Bauchexpress 10:00 - 10:30				
	Strong & Fit / Langhantel 18:00 - 19:00		Power Workout 18:00 - 19:00		ONLINE Online-Angebot Yoga 18:00 - 19:30
	Stretch & Relax 19:00 - 19:30				
DONNERSTAG	Wirbelsäulengymnastik 9:30 - 10:30	FREITAG		SAMSTAG	
	Zumba 18:15 - 19:15				
		SONNTAG		Zumba 10:00 - 11:00	

Der Plan ist temporär und Änderungen sind vorbehalten. Sowohl für Raum als auch für Zeit.